

●熱中症について

高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

気温や湿度が高い環境で激しい運動を行うと、体内で作られた熱をうまく外に逃がすことが出来なくなります。さらにそのような環境下で運動を続けると体がどんどん熱くなり、汗をかいて体の水分や塩分が減っていきます。

そうすると、体内の血液の流れが悪くなり、体の表面から熱を逃がすことができなくなって汗もかかなくなり、体の中に熱がたまって体温が上昇します。脳を含む重要な臓器は体温が高くなると機能しにくくなります。

また、汗をかいて体から水分が減少すると筋肉や脳、肝臓や腎臓などに血液が十分にいきわたらないため、こむら返りを起こしたり、意識を失ったり肝臓や腎臓の機能が低下したりします。

●症状：重症度

I度：めまい、失神、筋肉痛・筋硬直、こむら返り、手足のしびれ

II度：頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感

III度：意識障害、けいれん、高体温

* 病院受診の目安はII度以上です。

●対応

- ・涼しい場所へ移動し、服をゆるめ体を冷やす。
防具を外し、稽古着・袴を緩める。
- ・水分・塩分摂取：スポーツドリンク（経口補水液）や塩分タブレットをなめる。
- ・安静にして、回復したら帰宅可。帰宅後も24時間は経過観察を行う。

●その他

- ・こまめな休憩と水分摂取を促してください。
- ・「いつもと様子が違う」程度の軽い意識障害のこともあります。
少しでも意識がおかしいと思ったら医療機関へ受診しましょう。
- ・体調に気になることがあったら、休憩を取りましょう。